

2022年10月 離乳食献立表

		完了食		後期食			
1日	昼食	豚肉甘みそ丼(豚肉・たまねぎ・チンゲン菜・ピーマン) 白菜スープ(にんじん・しいたけ)	全粥 豚肉甘みそ煮(豚肉・たまねぎ・チンゲン菜) 白菜スープ(にんじん)	13日	昼食	ご飯(軟飯) 鶏のから揚げ(鶏肉) さっぱりポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・にんじん・ハム) みそ汁(もやし・えのき・わかめ)	全粥 鶏の照り焼き じゃがいもの軟煮(きゅうり・にんじん) スープ(にんじん・玉ねぎ)
	午後	おにぎり(鶏ひき) 牛乳	全粥 スープ(にんじん・チンゲン菜)		午後	おにぎり(菜飯) 牛乳	全粥 スープ(玉ねぎ・にんじん)
3日	昼食	ご飯(軟飯) 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚肉・キャベツ・ピーマン・ねぎ) マカロニサラダ(きゅうり・にんじん・たまねぎ) すまし汁(こまつな・にんじん・えのき)	全粥 豚肉とキャベツのみそ炒め煮(キャベツ・玉ねぎ) マカロニと野菜の軟飯(きゅうり・にんじん・たまねぎ) スープ(こまつな・にんじん)	14日	昼食	カレーライス(豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しめじ・まいたけ) コールスローサラダ(キャベツ・にんじん・きゅうり・ツナ缶)	全粥 肉じゃが(豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・にんじん・きゅうり・ツナ缶) スープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後	レーズンソフトクッキー 牛乳	ホットケーキ スープ(キャベツ・にんじん)		午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(キャベツ・にんじん)
4日	昼食	きのこご飯(軟飯)(鶏肉・しめじ・しいたけ・えのき・にんじん) 鮭のみりん焼き 切干大根の旨煮(にんじん・油揚げ) みそ汁(豆腐・チンゲン菜・ねぎ)	全粥 鮭の照り焼き 野菜の軟煮(だいこん・にんじん) スープ(豆腐・チンゲン菜)	15日	昼食	野菜そぼろかけ丼(こまつな・にんじん・豚) みそ汁(豆腐・だいこん・ねぎ) バナナ	そぼろ丼(全粥)(豚・こまつな・にんじん) スープ(豆腐・だいこん) バナナ
	午後	さつまいももち 牛乳	さつまいもの軟煮 スープ(にんじん・チンゲン菜)		午後	ツナサンド(キャベツ・たまねぎ) 牛乳	ツナサンド(キャベツ・たまねぎ) スープ(だいこん・小松菜)
5日	昼食	けんちんうどん(豚肉・豆腐・だいこん・さいとも・にんじん・ねぎ) れんごんのバター炒め(たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・ベーコン)	やわらかけんちんうどん(豚肉・豆腐・だいこん・にんじん) じゃがいもと野菜の軟煮(たまねぎ・にんじん・ブロッコリー)	17日	昼食	ご飯(軟飯) 鶏肉のさっぱり煮(だいこん・にんじん) キャベツのレモン風味サラダ(ツナ) みそ汁(はくさい・油あげ・にんじん・えのき・りんご)	全粥 鶏肉と野菜の軟煮(だいこん・にんじん) キャベツの軟煮(きゅうり・ツナ) スープ(はくさい・にんじん) 煮りんご
	午後	たぬきおにぎり(鶏肉) 牛乳	全粥 スープ(だいこん・にんじん)		午後	ミートマカロニ(豚・たまねぎ) 牛乳	トースト スープ(だいこん・にんじん)
6日	昼食	ご飯(軟飯) さばのカレー焼き キャベツのツナマヨ和え(きゅうり・ツナ) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)	全粥 かれいのみそ焼き 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり) スープ(白菜・にんじん)	18日	昼食	ご飯(軟飯) たらのみそマヨ焼き(たまねぎ・チーズ) じゃがいものそぼろ煮(にんじん・鶏肉) 豆腐すまし汁(ほうれん草・えのき・にんじん)	全粥 たらのみそ焼き じゃがいものそぼろ煮(にんじん・鶏肉) 豆腐スープ(ほうれん草・にんじん)
	午後	あげぱん(きなこ) 牛乳	トースト スープ(キャベツ・にんじん)		午後	焼びん(にんじん・チーズ) 牛乳	全粥(にんじん) スープ(玉ねぎ・ほうれん草)
7日	昼食	ご飯(軟飯) 鶏肉のレモン焼き かぼちゃサラダ(きゅうり・にんじん) ブロッコリーとコーンのソテー スープ(はくさい・にんじん)	全粥 鶏肉の照り焼き かぼちゃの軟煮(きゅうり・にんじん) ブロッコリーの軟煮 スープ(はくさい・にんじん)	19日	昼食	食パン グラタン(マカロニ・鶏・たまねぎ・ホワイトソース・チーズ) ブロッコリーの三色サラダ(にんじん・コーン) コンソメスープ(はくさい・玉ねぎ・にんじん)	食パン マカロニの軟煮(鶏・たまねぎ・にんじん) ブロッコリーの軟煮(にんじん) スープ(はくさい・玉ねぎ・にんじん)
	午後	焼きそば(豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン) 牛乳	やわらか塩焼きそば(豚・キャベツ・人参) スープ(ブロッコリー・にんじん)		午後	さつまいものケーキ 牛乳	さつまいものケーキ スープ(玉ねぎ・にんじん)
8日	昼食	カレーうどん(豚肉・たまねぎ・にんじん・油揚げ・ねぎ) さつまいもスティック	とろろうどん(豚肉・たまねぎ・にんじん) さつまいもの軟煮	20日	昼食	ご飯(軟飯) 千草卵焼き(卵・ほうれん草・人参・椎茸) れんごんの炒め煮(豚・人参・ピーマン) ひじきとかまぼこのサラダ(だいこん・きゅうり・にんじん) みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)	全粥 千草卵焼き(卵・ほうれん草・人参) じゃがいもの軟煮(人参) 野菜の軟煮(だいこん・きゅうり・にんじん) スープ(豆腐・にんじん)
	午後	プレーンちんすこう 牛乳	ホットケーキ スープ(玉ねぎ・にんじん)		午後	トースト(ごま) 牛乳	トースト(ごま) スープ(ほうれん草・だいこん)
11日	昼食	ご飯(軟飯) 松風焼き(鶏肉・たまねぎ・にんじん) 大根の酢の物(きゅうり・わかめ・みかん缶) みそ汁(豆腐・もやし・小松菜)	全粥 松風焼き(鶏肉・たまねぎ・にんじん) 大根の軟煮(きゅうり) スープ(豆腐・小松菜)	21日	昼食	ご飯(軟飯) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) はるさめサラダ(きゅうり・にんじん・もやし) みそ汁(わかめ・キャベツ・にんじん・油揚げ)	全粥 豚肉の炒め煮(たまねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん・だいこん) スープ(キャベツ・にんじん)
	午後	ちぢみ(豚肉・にら・にんじん・たまねぎ) 牛乳	トースト スープ(だいこん・にんじん)		午後	ふかしもち 牛乳	じゃがいもの軟煮 スープ(玉ねぎ・にんじん)
12日	昼食	ご飯(軟飯) かれいのみそ粉焼き ごぼうサラダ(だいこん・ごぼう・きゅうり・にんじん・コーン・ツナ缶) たまごスープ(たまねぎ・にら・にんじん)	全粥 かれいのみそ粉焼き 野菜の軟煮(だいこん・きゅうり・にんじん・ツナ缶) スープ(たまねぎ・にんじん)	22日	昼食	チャーハン(豚・たまねぎ・にんじん・ピーマン) 野菜スープ(キャベツ・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋) バナナ	チャーハン(全粥)(豚・たまねぎ・人参) 野菜スープ(キャベツ・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋) バナナ
	午後	ジャムクッキー 牛乳	トースト スープ(だいこん・にんじん)		午後	トースト(いちごジャム) 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・にんじん)

		完了食		後期食			
24日	昼食	ご飯(軟飯) 豚肉のスタミナ焼き(玉ねぎ・人参・にら) キャベツの磯和え(キャベツ・ほうれん草・えのき) みそ汁(豆腐・にんじん・ねぎ)(さばだし・赤みそ)	全粥 豚肉の炒め煮(玉ねぎ・にんじん) キャベツの軟煮(キャベツ・ほうれん草) スープ(豆腐・にんじん)	25日	昼食	ご飯(軟飯) さばのみそ焼き 切干大根のサラダ(きゅうり・にんじん・ちくわ) 五目汁(鶏・さいも・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・油揚げ)	全粥 かれいのみそ焼き 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん・だいこん) スープ(だいこん・にんじん)
	午後	おにぎり(塩昆布とおかか) 牛乳	全粥 スープ(ほうれん草・人参)		午後	スコーン(梨) 牛乳	ホットケーキ スープ(だいこん・にんじん)
26日	昼食	ご飯(軟飯) れんごんつくね(豆腐・鶏挽・ねぎ) 大根のみそマヨ和え(だいこん・きゅうり・にんじん) かき玉汁(卵・小松菜・えのき・玉ねぎ)	全粥 つくね(豆腐・鶏挽) 野菜の軟煮(きゅうり・にんじん) スープ(小松菜・玉ねぎ)	27日	昼食	ご飯(軟飯) カレーの照り焼き 鶏肉とひき肉の煮物(鶏・にんじん・こまつな・しいたけ) みそ汁(もやし・えのき・わかめ)	全粥 カレーの照り焼き 鶏肉とひき肉の煮物(鶏・人参・こまつな) スープ(玉ねぎ・小松菜)
	午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(だいこん・にんじん)		午後	和風スパゲッティ(ベーコン・こまつな・たまねぎ・しめじ) 牛乳	やわらか和風スパゲッティ(こまつな・たまねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)
28日	昼食	サンドイッチ(卵) 鶏肉の照り焼き 人参のシンプルサラダ(きゅうり) トマトスープ(たまねぎ・キャベツ)	サンドイッチ(卵) 鶏肉の照り焼き 人参の軟煮(きゅうり) トマトスープ(たまねぎ・キャベツ)	29日	昼食	あんかけ焼きそば(豚・キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ) わかめスープ(にんじん・コーン・ねぎ) バナナ	やわらかあんかけ焼きそば(豚・キャベツ・にんじん・たまねぎ) スープ(にんじん・玉ねぎ) バナナ
	午後	おからマフィン 牛乳	ホットケーキ スープ(人参・キャベツ)		午後	ツナとえのきのおにぎり 牛乳	全粥(ツナ) スープ(キャベツ・人参)
31日	昼食	キャロットライス ハンバーグ(豚挽・たまねぎ・かぼちゃ) 切り干しナポリタン(たまねぎ・ピーマン・ベーコン) コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	全粥(にんじん) ハンバーグ(豚挽・たまねぎ・かぼちゃ) じゃがいもの軟煮(にんじん) スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	12月	昼食	チャーハン(豚・たまねぎ・にんじん・ピーマン) 野菜スープ(キャベツ・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋) バナナ	チャーハン(全粥)(豚・たまねぎ・人参) 野菜スープ(キャベツ・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋) バナナ
	午後	かぼちゃのカップケーキ 牛乳	かぼちゃのカップケーキ スープ(玉ねぎ・にんじん)		午後		

※野菜スティックが毎日つきます